



EIN TAG
FÜR IHREN

RÜCK GRAT GEBER

Denk
an mich
Dein Rücken

RÜCKENTAG
24.9.2014

9:00–17:00
Doventorscontrescarpe 172

IHR RÜCKEN IST EIN WAHRES MULTI- TALENT.

Er sorgt für aufrechtes Stehen und Gehen, er dreht und krümmt sich für Sie und er trägt Ihre Lasten. Um das alles gut zu meistern, sollte er kräftig, beweglich und stark sein.

Nicht umsonst ist aber der Ausdruck ›Ich habe Rücken‹ so geläufig: 40 Prozent der erwerbstätigen Männer klagen über Schmerzen im unteren Rücken, 58 Prozent der Frauen über Probleme im Nacken- und Schulterbereich.* Rückenleiden beeinträchtigen nicht nur die Lebensqualität; sie sorgen auch für die meisten Fehltage. Grund genug, sich dem Rücken mehr zu widmen und ihm – gerne auch vorsorglich – Gutes zu tun! Genau dafür gibt es die bundesweite Kampagne ›Denk an mich. Dein Rücken‹ und in diesem Rahmen auch den ersten Rückentag für die Beschäftigten der Freien Hansestadt Bremen.

Am Mittwoch, den 24. September 2014, laden wir Sie in der Zeit von 9:00 bis 17:00 Uhr ein, sich ganz Ihrem Rücken zu widmen. Es erwartet Sie ein rückenfreundliches Programm:

- Machen Sie in einem Bewegungsparcours einen Rücken-Gesundheitscheck.
- Lernen Sie in Schnupperkursen einfache Übungen, mit denen Sie Ihren Rücken gesund halten.
- Erfahren Sie durch Vorträge, Workshops und Info-Stände spannende Informationen rund um das Thema ›Rücken‹.
- Besuchen Sie unser animierendes ›Rückenkino‹.

Die genauen Angebote finden Sie auf den folgenden Seiten.

*BIBB/BAuA, 2006

MACHEN SIE MIT, IHREM RÜCKEN ZULIEBE – ER WIRD ES IHNEN DANKEN!

A person's back is shown from the waist up, wearing a t-shirt that has been torn away from the shoulders and sides, revealing a healthy, muscular back. The background is a gradient from purple at the top to pink at the bottom. The text is centered on the back.

**NUR EIN
GESUNDER
RÜCKEN
KANN ENT-
ZÜCKEN**

**RÜCKENTAG
24.9.2014**

▲ **Bewegungsangebot**

■ **Vortrag**

● **Workshop**

PRO- GRAMM

9:00

**Begrüßung und Eröffnung
durch die Bürgermeisterin
Karoline Linnert
und Jokes – Die Circusschule**

9:30 ■ #01

45 Min.

**Rückenschmerzen –
ist das eine Berufskrankheit?
Informationen über
Zusammenhänge beruflicher
Arbeit und Rückenschmerzen**
Fachdienste für Arbeitsschutz,
Dr. Kristian Neumann

9:30 ▲ #02

20 Min.

**Bewegungspause? Na klar!
Kleine Rückenübungen für den
Büroalltag**
BTV-Akademie, Sabine Vaje

9:30 ■ #03

30 Min.

**Schöner Wohnen im
eigenen Körper**
So leicht ist es, einen
gesunden Rücken zu erhalten.
DAK, Kirstin Buhl

10:00 ■ #04

30 Min.

Alles Gute für den Rücken
Tipps für rückengesundes
Arbeiten und Schnellhelfer gegen
Rückenschmerzen

Barmer GEK, Jürgen Rappard,

10:00 ▲ #05

45 Min.

Yoga
Eine Schnupperstunde für
einen kleinen Einblick
in verschiedene Yoga-Übungen

Werner Lehning,
QiGong- und Yogalehrer

10:00 ▲ #06 45 Min.

Pilates

Ein kleiner Einblick in das Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur

MOVE–Das Sportstudio für die Frau

10:00 ■ #07 30 Min.

**Dem Schmerz davonlaufen
Schmerzentstehung**

und Schmerzverarbeitung

BG Unfallambulanz,
Bernd Hellrung

10:00 ● #08 90 Min.

Workshop für KiTa-Beschäftigte

Rückenfreundliche Arbeitstechniken im Erzieher(-innen)beruf

Judith Hartmann, »Prima KiTa«,
unterstützt von Unfallkasse Bremen

10:30 ■ #09 30 Min.

**Trainingsreihe Bewegungspause –
ein wirksames Angebot**

auch für Ihre Dienststelle
Lernen Sie das Konzept in Theorie
und Praxis kennen.

BTV-Akademie, Sabine Vaje
Angebot nur für Leitungen, Personalräte,
Akteure im BGM und ASA

10:30 ▲ #10 45 Min.

Feldenkrais

Ein Weg, sich klug zu bewegen

Florencia Albertoni

10:30 ■ #11 45 Min.

**Gesund arbeiten am PC,
geht das?**

Zum Rückenschmerz verdammt
durch Dauersitzen am PC?

Hier erfahren Sie, wie es auch
anders geht.

Fachdienste für Arbeitsschutz

10:30 7 Min.

Jokes – Die Circusschule

Akrobatik-Einlage im Veranstaltungszelt

11:00 ● #12 30 Min.

Moving-Workshop

»Nervenriese mit beschwerdefreiem Rücken werden?!«

Körperliche Verspannungen mit
dem Moving-Konzept abbauen

Moving GmbH

11:00 ▲ #13 45 Min.

QiGong

Ein kurzer Einblick in die Arbeit
auf allen Ebenen unseres Seins

Werner Lehning,
QiGong- und Yogalehrer

11:00 ▲ #14 60 Min.

Funktionelles Rückentraining

»Fit im Berufsalltag«

Schnupperstunde mit Übungen
zur Entlastung und Kräftigung
der Wirbelsäule

Rückenschule Bremen

11:00 ■ #07 30 Min.

Dem Schmerz davonlaufen
Schmerzentstehung
und Schmerzverarbeitung
BG Unfallambulanz,
Bernd Hellrung

11:00 ■ #15 45 Min.

Achtsamkeit für den Rücken
Interaktiver, humorvoller Workshop: wie Achtsamkeitsprogramme (z.B. MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) bei Rückenschmerzen helfen oder vorbeugen
Victoria Norton

11:30 ▲ #16 30 Min.

Thera Band
Kräftigende Übungen für das ›kleinste Fitness Studio der Welt‹
motio GmbH

11:30 7 Min.

Jokes – Die Circusschule
Akrobatik-Einlage im Veranstaltungszelt

12:00 ● #12 30 Min.

Moving-Workshop
›Nervenriese mit beschwerdefreiem Rücken werden?!‹
Körperliche Verspannungen mit dem Moving-Konzept abbauen
Moving GmbH

12:00 ▲ #17 45 Min.

Yin Yoga
Ein Einblick in den ruhigen und sanften Übungsstil
Holger Böhm, ausgebildeter Yogalehrer

12:00 ■ #18 45 Min.

Rückenprävention ist machbar – von anderen Dienststellen lernen
Interaktive Gesprächsrunde
Angebot nur für Leitungen, Personalräte, Akteure im BGM und ASA

12:00 ▲ #19 30 Min.

Entspannt – das Workout für Ihre Pause
Ein kurzes Workout, um den Körper zu aktivieren, stärken und entspannen
Universum Gym

12:00 ■ #04 30 Min.

Alles Gute für den Rücken
Tipps für rückengesundes Arbeiten und Schnellhelfer gegen Rückenschmerzen
Barmer GEK, Jürgen Rappard,

12:15 ▲ #16 30 Min.

Thera Band
Kräftigende Übungen für das ›kleinste Fitness Studio der Welt‹
motio GmbH

12:15 ■ #09 30 Min.

Trainingsreihe Bewegungspause – ein wirksames Angebot auch für Ihre Dienststelle
Lernen Sie das Konzept in Theorie und Praxis kennen.
BTV-Akademie, Sabine Vaje
Angebot nur für Leitungen, Personalräte, Akteure im BGM und ASA

weiter im Programm: Rückseite ↓

Fortsetzung: Programm

Abtrennen, Ausfüllen, Abschneiden. – Oder online anmelden: www.finanzen.bremen.de/info/rueckentag

12:30 ▲ #20 30 Min.

Bauch intensiv
Ein effektives Workout
Lady Fit an der Lesum

12:30 ■ #03 30 Min.

Schöner Wohnen im eigenen Körper
So leicht ist es, einen gesunden Rücken zu erhalten.
DAK, Kirstin Buhl

12:30 7 Min.

Jokes – Die Circusschule
Akrobatik-Einlage im Veranstaltungszelt

13:00 ● #21 90 Min.

Rückengesund im Raumpfleger/-innen Beruf
Arbeitstechniken, die den Rücken im Berufsalltag entlasten
Frau Lohmann

13:00 ● #12 30 Min.

Moving-Workshop
›Nervenriese mit beschwerdefreiem Rücken werden?!‹
Körperliche Verspannungen mit dem Moving-Konzept abbauen
Moving GmbH

13:00 ▲ #17 45 Min.

Yin Yoga
Ein Einblick in den ruhigen und sanften Übungsstil
Holger Böhm, ausgebildeter Yogalehrer



13:00 ● #22 45 Min.

Bewegte Pause Workshop
Vielseitige Möglichkeiten von Bewegung am Arbeitsplatz
Gesundheitszentrum Harlekin

13:00 ● #08 90 Min.

Workshop für KiTa-Beschäftigte
Rückenfreundliche Arbeitstechniken im Erzieher(-innen)beruf
Judith Hartmann, ›Prima KiTa‹, unterstützt von Unfallkasse Bremen

13:00 ■ #11 45 Min.

Gesund arbeiten am PC, geht das?
Zum Rückenschmerz verdammt durch Dauersitzen am PC?
Hier erfahren Sie, wie es auch anders geht.
Fachdienste für Arbeitsschutz

13:30 ■ #03 30 Min.

Schöner Wohnen im eigenen Körper
So leicht ist es, einen gesunden Rücken zu erhalten.
DAK, Kirstin Buhl

13:30 ■ #04 30 Min.

Alles Gute für den Rücken
Tipps für rückengesundes Arbeiten und Schnellhelfer gegen Rückenschmerzen
BarmerGEK, Jürgen Rappard,

13:30 ▲ #23 30 Min.

Rücken-Pilates
Einblick in Übungen zur Kräftigung der Rücken-Muskulatur
Etagé Tanz und Bewegung

14:00 ● #12 30 Min.

Moving-Workshop
»Nervenriese mit beschwerdefreiem Rücken werden?!«
Körperliche Verspannungen mit dem Moving-Konzept abbauen
Moving GmbH

14:00 ▲ #24 30 Min.

Yoga
Einfache Bewegungen für einen entspannten Rücken
urbanyoga

14:30 ■ #25 30 Min.

Grundlagen für den Einsatz von Ergonomie-Beauftragten an PC-Arbeitsplätzen
Arbeitsmedizinischer Dienst, Elke Berndt
Angebot nur für Leitungen, Personalräte, Akteure im BGM und ASA

14:30 ▲ #26 60 Min.

Wirbelsäulengymnastik
Ein Training für alle die leichte Rückenbeschwerden haben
boVital

14:30 ▲ #02 20 Min.

Bewegungspause? Na klar!
Kleine Rückenübungen für den Büroalltag
BTV-Akademie, Sabine Vaje

14:30 ● #27 60 Min.

Der Rücken – Dein Sendemast. Eine psychosomatische Sichtweise
Unterhaltsame Einblicke in die Psychosomatik von Rückenbeschwerden
Dr. med. Peter Kölln

15:00 ● #21 90 Min.

Rückengesund im Raumpfleger/-innen Beruf
Arbeitstechniken, die den Rücken im Berufsalltag entlasten
Frau Lohmann

15:00 ● #28 60 Min.

Yoga-Workshop – Was Yoga alles kann!
Informationen und praktische Übungen zum Thema Yoga
urbanyoga

15:00 ● #08 90 Min.

Workshop für KiTa-Beschäftigte
Rückenfreundliche Arbeitstechniken im Erzieher(-innen)beruf
Judith Hartmann, »Prima KiTa«, unterstützt von Unfallkasse Bremen

15:30 ■ #03 30 Min.

Schöner Wohnen im eigenen Körper
So leicht ist es, einen gesunden Rücken zu erhalten.
DAK, Kirstin Buhl

15:30 ▲ #14 60 Min.

Funktionelles Rückentraining
›Fit im Berufsalltag‹
Schnupperstunde mit Übungen
zur Entlastung und Kräftigung
der Wirbelsäule
Rückenschule Bremen

15:45 ● #27 60 Min.

Der Rücken – Dein Sendemast.
Eine psychosomatische
Sichtweise
Unterhaltsame Einblicke in
die Psychosomatik von Rücken-
beschwerden
Dr. med. Peter Kölln

16:00 ▲ #29 45 Min.

Haltungstraining
Übungen für eine gesunde
Haltung im Berufsalltag
Balance Ladyfitness

16:00 ■ #01 45 Min.

Rückenschmerzen –
ist das eine Berufskrankheit?
Informationen über
Zusammenhänge beruflicher
Arbeit und Rückenschmerzen
Fachdienste für Arbeitsschutz,
Herr Neumann

16:30 ▲ #16 30 Min.

Thera Band
Kräftigende Übungen für das
›kleinste Fitness Studio der Welt‹
motio GmbH

Außerdem:

Gesundheits- &
Bewegungsparcours

Verpflegungsangebot
durch Saidavi's Lacantina

IGA-Ausstellung
zum gesunden Arbeiten

Rückenquiz mit
tollen Gewinnen

Rücken kino

Informationsstände

und mehr!

Detaillierte Informationen
zu den einzelnen Angeboten gibt es ab sofort unter
finanzen.bremen.de/info/rueckentag

Melden Sie sich jetzt an – mit der beigefügten Karte oder online.
Anmeldefrist ist der 9.9.2014.

Die Teilnahme am Rückentag ist mit der Führungskraft
abzustimmen und gilt als Arbeitszeit.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass maximal drei
Angebote ausgewählt werden können.

Bei einer Überbelegung einzelner Angebote wird das
Losverfahren über die Teilnahme entscheiden.

Anmeldebestätigungen und Raumhinweise werden
in der 38. KW versandt.

Wenn Sie Bewegungsangebote wahrnehmen möchten,
schätzen Sie bitte vorher ein, ob Sie die körperlichen Anforderungen
erfüllen und befolgen Sie die Anweisungen der Trainer/-innen,
um mögliche Verletzungen zu vermeiden.



Dies Veranstaltung wird durchgeführt mit freundlicher Unterstützung
der Unfallkasse Bremen, Barmer GEK, und DAK.

Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden für Ihr Engagement.

Senatorin für Finanzen – Referat 33
Kompetenzzentrum Gesundheitsmanagement

EIN TAG
FÜR IHREN

HUCKE PACK NEH MER

Denk
an mich
Dein Rücken

RÜCKENTAG
24.9.2014

9:00–17:00

Doventorscontrescarpe 172

RÜCKENTAG 24.9.2014 ANMELDUNG

Vor- und Nachname	<input type="text"/>
Dienststelle	<input type="text"/>
E-Mail-Adresse	<input type="text"/>
Telefonnummer	<input type="text"/>

Hiermit melde ich mich verbindlich an für

Angebotnr. #	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> um	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	Uhr	oder	<input type="checkbox"/> Uhrzeit egal
Angebotnr. #	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> um	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	Uhr	oder	<input type="checkbox"/> Uhrzeit egal
Angebotnr. #	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> um	<input type="text"/>	:	<input type="text"/>	Uhr	oder	<input type="checkbox"/> Uhrzeit egal

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass mein Dienstherr über die Abwesenheit informiert und damit einverstanden ist.

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ort, Datum	Unterschrift	Anmeldeschluss: 9.9.2014

Die ausgefüllte Anmeldung
senden Sie bitte an:

Senatorin für Finanzen – Referat 33
z.Hd. Frau Rigbers
Doventorscontrescarpe 172 C
28195 Bremen